

WESOŁEGO ALLELUJA!

W NUMERZE:

BCK - zaproszenia na koncerty

CENTRUM SENIORA

kalendariusz kwietniowy (str. 4)

Górska kapela

muzyczna dusza zespołu „BIELSKO” (str. 6)

Seniorzy na celowniku oszustów

(str. 7)

Kultura w autobusie

dialog międzypokoleniowy (str. 8)

Wnuki w przedszkolu

dziadkowie na ratunek (str. 9)

Wiosenne porządki dla zdrowia

oczyszczanie organizmu (str. 10)

JASNOTA

ziele spod płotu (str. 11)

Kultura na receptę?

(str. 12)

Wielkanocne wędrówki

ścieżkami globtrotera (str. 13)

25 LAT FESTIWALU FERMENTY
6-12 MAJA - program

STR. **5**

PROMOCJA

TARGI EkoTrendy

ZDROWA ŻYWNOŚĆ EKOPRODUKTY RZEMIOSŁO

5-6 kwietnia 2025

Bielsko-Biała Hala pod Dębowcem

najnowsze informacje z Bielska-Białej i okolic - bądź na bieżąco www.bielskirynek.pl



Z uśmiechem w stronę wiosny!

Wiosna rozgościła się już na dobre – a my wraz z nią nabieramy rumieńców, energii i apetytu na życie! Kwiecień w naszej gazecie przynosi nie tylko powiew świeżości, ale i porządną dawkę refleksji i inspiracji do działania. Jak zawsze – z myślą o Was.

Na początek – ferment! Ale spokojnie, to nie żaden skandal, tylko zapowiedź Festiwalu Kabaretowego „Fermenty”, który z pewnością poruszy niejedną przeponę. Miłośnicy dobrego żartu – rezerwujcie miejsca i przygotujcie się na solidną dawkę śmiechu. A skoro już przy dźwiękach jesteśmy – z dumą zagłębiamy za kulisy zespołu „Bielsko” i góralskich kapel, które od lat pielęgnują muzyczne dziedzictwo naszego regionu.

Nie zabraknie też tematów poważniejszych – bo wiosna to nie tylko kwiaty, ale i... niebezpieczeństwa. Ostrzegamy przed coraz sprytniejszymi oszustami, którzy nie mają skrupułów, by żerować na naszej życzliwości. Warto wiedzieć, na co uważać.

Z kolei podczas międzypokoleniowego spotkania o kulturze w komunikacji miejskiej przekonamy się, że czasem jedno „dziękuję” potrafi zdziałać więcej niż cały regulamin MZK. Warto rozmawiać – także o tym, jak się do siebie zwracamy.

Wzruszająco będzie przy opowieści o roli dziadków w życiu przedszkolaka. Bo chociaż mówią, że dzieci są przyszłością, to każdy wie, że bez babci i dziadka ta przyszłość nie miałaby tak ciepłego zapachu rosołu i tylu życiowych lekcji.

Na zdrowie – dosłownie – przyda się wiosenne oczyszczanie organizmu. Podpowiadamy, jak bez fanaberii i kosztownych detoksów poczuć się lżej, lepiej i zdrowiej.

A jeśli Wasze nogi aż rwą się do drogi – ruszamy w świąteczną wędrówkę z naszym globtroterem. Gdzie zawieje nas tym razem wielkanocny wiatr? O tym przeczytacie już w środku numeru. Miłej lektury, pogody ducha i... niech się dzieje!

Z pozdrowieniami,
Redakcja

Czekamy również na opinie dotyczące gazety – chętnie poznamy Wasze sugestie, uwagi oraz pomysły na kolejne artykuły. Jeśli jest temat, który szczególnie Was interesuje lub chcielibyście, abyśmy poruszyli konkretne zagadnienie, dajcie nam znać! Wasze propozycje pomogą nam tworzyć pismo jeszcze lepiej odpowiadające na potrzeby i oczekiwania naszych czytelników. Możecie pisać do nas listy, wysyłać e-maile lub skontaktować się poprzez nasze media społecznościowe. Każda wiadomość jest dla nas cenna!

tel. 506 571 716, e-mail: redakcja@seniorbb.pl

Adres redakcji: 43-300 Bielsko-Biała, ul. Z. Krasińskiego 29

„Bo w tym jest rzeczy sedno, że nie jest mi wszystko jedno...”



20 marca 2025 r. w Centrum Seniora w Bielsku-Białej miał miejsce wernisaż malarstwa Pani **Marii Małgorzaty Pomorskiej**. Urodziła się w Makowie Podhalańskim, ale jak sama przyznaje, jej serce bije dla Bielska-Białej. Ukończyła filologię rosyjską w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie, a następnie studia podyplomowe z zakresu bibliotekarstwa. Pracowała w szkole podstawowej jako rusycystka i bibliotekarka. Poezją i grą na pianinie interesowała się od wczesnych lat młodzieńczych. Po zakończeniu pracy zawodowej związała się z Klubem Nauczyciela. Należy do grupy Literackiej „Apostrofa”. Jej wiersze ukazały się w wydawnictwach zbiorowych. Grą na pianinie umila spotkania literackie i plastyczne. Zdolności plastyczne rozwija uczestnicząc w warsztatach malarskich pod kierunkiem prof. Krzysztofa Dadaka.

W dorobku artystycznym ma udział w wystawach zbiorowych, plenerach oraz wystawach indywidualnych.

Z powodzeniem bierze także udział w konkursach malarstwa, wśród nich między innymi uczestniczyła w Ogólnopolskim Konkursie Malarstwa Nieprofesjonalnego im. Ignacego Bieńka organizowanym przez Dom Kultury Włókniarzy w 2024 roku, na którym zdobyła 4 miejsce.

Pani Małgorzata jest wszechstronnie utalentowaną artystką, a wszystkie jej prace oddają kolory życia. Równie pięknie jak pędzlem, potrafi malować słowem pisząc wiersze.

Muzyka fortepianowa w jej wykonaniu, zachwyca harmonią i wycuciem ulotnego piękna.

Wystawę można oglądać w Centrum Seniora w Bielsku-Białej przy ul. Romana Dmowskiego 6 do końca kwietnia 2025 roku.

[WPS]

Dyżur RADY SENIORÓW

czwartek, w godzinach od 11.00 do 13.00
Centrum Seniora, ul. Dmowskiego 6, III piętro
TELEFON - 518 676 301

RADOSNYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH –
PEŁNYCH POKOJU, NADZIEI I MIŁOŚCI!

ŻYCZY REDAKCJA

SENIOR BB
PORTAL DLA WŁOŚCIWIE URODZONYCH



BB 2026

WACŁAW GOŁONKA

PODRÓŻ Z MUZYKĄ FILMOWĄ DO...



OFFICENT
DAGAR

MUZYKA ORGANOWA W FILMACH

9.04.2025 godz. 18.00

BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ

BILETY: 60 zł – normalny, 30 zł – ulgowy.
do nabycia w kasie BCK oraz na www.bck.bielsko.pl

XX BIELSKIE CENTRUM KULTURY POSTANOWIENIA FUNDACJA BOX POLSKA KULTURA

BB 2026

KONCERT Z OKAZJI 234 ROCZNICY
UCHWALENIA KONSTYTUCJI 3 MAJA
ORAZ
MILENIUM KORONACJI DWÓCH
PIERWSZYCH KRÓLÓW POLSKI W GNIĘZIE

Dzień Trzeci Maia, Roku 1791



3 MAJA 2025, G. 19:00
BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. M. KOTERBSKIEJ

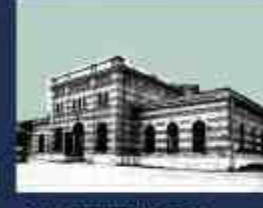
W wykonaniu Bielskiej Orkiestry Kameralnej pod dyrykcją Mateusza Walacha
oraz artystów Wrocław Musical Choir

Soliści
Natalia Grosiak | Wiktoria Węgrzyn-Lichosyt | Magdalena Zawartko

Reżyseria Kamila J. Przybóś | Scenariusz i muzyka Mateusz Walach | Chórygrafia Dominika Garbacz
Realizacja sceny Mateusz Brzeski | Realizacja dźwięku Mateusz Soltyś
Patronat honorowy Prezydent Miasta Jarosław Klimaszewski

XX BIELSKIE CENTRUM KULTURY POSTANOWIENIA FUNDACJA BOX POLSKA KULTURA

SACRUM IN MUSICA

22 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 INAUGURACJA FESTIWALU  KOŚCIÓŁ JEZUSA CHRYSYSTUSA DOKUPICIELA CZŁOWIEKA OS. KARPACIE Muzyka sakralna inspirowana tekstami liturgicznymi przełkniętymi duchowością i harmonią chóralną BILETY: 60ZŁ - NORMALNY 30ZŁ - ULGOWY BIELSKI CHÓR KAMERALNY BIELSKA ORKIESTRA KAMERALNA KWINTET WOKALNY ZPIT ŚLĄSK PIANIN RASMUSSEN - OFFICENT KIM ANDRZEJ ANNESEN HOLY SPIRIT MASS	23 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 MUZYKA CIERKIEWNA  KOŚCIÓŁ EWANGELICKO- AUGSBURSKI P.W. ZBAWICIELA PLAC KS. MARCINA LUTRA Artyści chóralnej muzyki sakralnej Kościoła Wschodniego BILETY: 60ZŁ - NORMALNY 30ZŁ - ULGOWY CHÓR FILHARMONIKÓW KATOWICKICH	24 KWIECIEŃ 2 KONCERTY GODZ. 17.00, 19.30 MUZYKA ŻYDOWSKA  SALA CEREMONII PRZY CHENTARZU ŻYDOWSKIM UL. CIESZYŃSKA 92 Połączenie tradycyjnych melodii kiszmerskich z jazzem, muzyką świata i elementami improwizacji BILETY: 60ZŁ - NORMALNY 30ZŁ - ULGOWY KROKE	25 KWIECIEŃ GODZ. 18.00 KONCERT FINAŁOWY  BIELSKIE CENTRUM KULTURY IM. MARII KOTERBSKIEJ UL. J. SŁOWACKIEGO 27 Energia gospel, pełna spiritualis i sila hymnów, wzbogacone mistrzowskimi chóralnymi aranżacjami BILETY: 60ZŁ - NORMALNY 30ZŁ - ULGOWY KEN BURTON & LONDON ADVENTIST CHORALE
---	--	---	---

WYDARZENIE TOWARZYSZĄCE

Finisz wystawy "Namalować katolicyzm od nowa: Nawiedzenie", 25 kwietnia 2025r., godz. 17.00, Galeria BCK



Drodzy Seniorzy!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę Wam z całego serca, by był to czas wypełniony radością. Niech te wyjątkowe dni pomogą Wam w duchowym odrodzeniu, a wiosenne słońce niech rozproszy wszelkie troski.

Życzę Wam, abyście spędzili te święta w otoczeniu bliskich, czerpiąc siłę z ich obecności i wsparcia. Niech towarzyszą Wam uśmiech oraz pozytywny nastrój, dodając energii i optymizmu.

Niech Święta Wielkanocne upłyną w zdrowiu, miłości i przyniosą wiarę w lepsze jutro. Pamiętajcie, że wraz z budzącą się wiosną, nadchodzą piękne, pełne nadziei dni.

Zapewniam Was o swojej pamięci. Wesołego Alleluja!

Prezydent Bielska-Białej
Jarosław Klimaszewski

Centrum Seniora - kalendarium na kwiecień

1 kwietnia wtorek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

2 kwietnia środa

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
10:00 Rozmyślenia nad samotnością – Sam czy samotny? Wykład Teresy Gaczyńskiej
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

3 kwietnia czwartek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

4 kwietnia piątek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy

7 kwietnia poniedziałek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

8 kwietnia wtorek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
9:00–12:00 Wielkanocny kiermasz rękodzieła ŚDS Podkowa
12:00 Spotkanie z Wojewódzkim Pogotowiem Ratunkowym – prelekcje, warsztaty z pierwszej pomocy, konsultacje
8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)
9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)
13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych
13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

9 kwietnia środa

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)
14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

10 kwietnia czwartek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
12:00–15:00 E-porady dla Seniora

11 kwietnia piątek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
11:30–13:00 Prawo na co dzień – „o drobnym druku” w umowach i nie tylko. Wykład SSO w Bielsku-Białej dra Mariusza Grążawskiego

14 kwietnia poniedziałek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy
10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)
11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie
11:00 Sekcja Ogrodnicza – Spotkanie w Zieleni Miejskiej – obowiązują zapisy max 25 osób

15 kwietnia wtorek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

16 kwietnia środa

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy

9:00 Wielkanocny kiermasz ciast DPS „Przystań”

10:00 Cykl spotkań Podróże nieoczywiste: „Meksyk – między tradycją a nowoczesnością”

11:00 Sekcja Ogrodnicza – TARAS

17 kwietnia czwartek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy

18 kwietnia piątek

9:00–15:00 Wiosenna Wymiana Szafy

20-21 kwietnia ŚWIĘTA

22 kwietnia wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

23 kwietnia środa

10:00 BEFADO – Krok w stronę zdrowia, czyli jak zapobiegać dolegliwościom stóp

ipoprawić komfort chodzenia – wykład podolog Katarzyny Słup-Ostrawskiej we współpracy z marką Dr Orto

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

24 kwietnia czwartek

12:00 - Spotkanie z dr n. med. Rafałem Wiśniowskim – Kierownikiem Oddziału Diennej Katedry Onkologii Bielskiego Centrum Onkologii – Szpitala Miejskiego w Bielsku-Białej, z którym porozmawiamy profilaktyce onkologicznej

12:00–14:00 E-porady dla Seniora

28 kwietnia poniedziałek

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne kłopoty przy kafeinie

29 kwietnia wtorek

8:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

9:30 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów

13:00 Sekcja dla Spartan i Ty możesz pobiec – trening ruchowy dla przygotowujących do zawodów sportowych

13:15–14:30 Zespół muzyczny z Julką

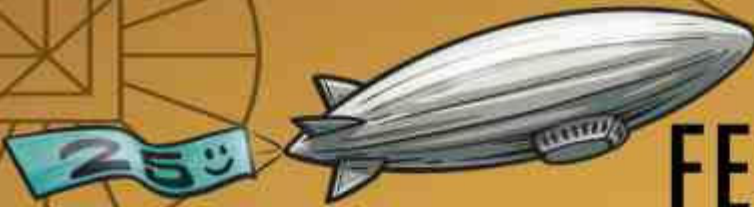
30 kwietnia środa

13:30–14:15 I gr angielski – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

13:30–14:15 I gr niemiecki – poziom podstawowy (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr angielski – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

14:20–15:05 II gr niemiecki – poziom średniozaawansowany (grupa zamknięta)

25
edycja


FESTIWAL FERMENTY

Bielsko-Biała

6-12 maja 2025

PROGRAM

22.04 godz. 18.00

Punkt 11 – otwarcie Biura festiwalowego – program wydarzenia „Fermenty w obiektywie Daro Dudziaka” – wernisaż wystawy fotografii na placu Wojska Polskiego
wstęp wolny

6.05 godz. 18.00

Dom Kultury im. Wiktorii Kubisz – O RANY JULEK, CZYLI CO MI LEŻY NA WĄTROBIE – benefis, siedemdziesiątka Julka Wątroby
prowadzenie Piotr Skucha
wstęp wolny

7.05 godz. 17.00

Książnica Beskidzka – SKAZANI NA KABARET. 25 EDYCJI FESTIWALU FERMENTY – promocja książki
Spotkanie autorskie z Małgorzatą Ireną Skórką oraz Grupą Twórczą Ferment
wstęp wolny

8.05 godz. 19.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)
Stand FERMENT Up – TYLKO DLA DOROSŁYCH
Paulina Potocka, Marcin Zbigniew Wojciech, Damian Kubik, Paweł Reszela, Damian VIKING Usewicz, Karol Kopiec, Marcin Daniec
prowadzenie Mariusz Kałamaga
bilety 70 zł

8.05 godz. 22.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)
Cafe Maria – nocne rozmowy na ŻÓLTEJ SOFIE
„W oparach absurdu” – Marek Grabie i Mariusz Kałamaga
prowadzenie Ścibor Szpak
wstęp wolny

9.05 godz. 18.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)
Wernisaż rysunków Marka Grabie „Bazgrole” wstęp tylko dla osób posiadających bilet lub zaproszenie na Galę Festiwalu

9.05 godz. 19.00

GALA FESTIWALOWA: Kabaret Moralnego Niepokoju w programie „Normalne to to nie jest”
Goście festiwalowi: Olga Łasak, Tomasz Jachimiek, Ścibor Szpak, Jarosław Sobański, Jerzy Handzlik, Kabaret DNO
bilety 180 zł i 150 zł

10.05 godz. 11.00

Książnica Beskidzka – ŚNIADANIE FERMENTOWE
Promocja książki Tomka Jachimka – Pozdrowienia z Polski C
prowadzenie Bartosz Gumulec
Marek Mosor Widget WRZUCIŁ NA LUZ – wernisaż wystawy rysunku satyrycznego
Kurator Lech Kotwicz
wstęp wolny

10.05 godz. 17.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)
PRZEGŁĄD KABARETOWY: Z konopi, Pomoże, XD, Konkubenci, Boski Kaligula
Gwiazda wieczoru – Kabaret CZWARTA FALA
prowadzenie Jarosław Sobański
bilety 30 zł

11.05 godz. 17.00

Bielskie Centrum Kultury im. Marii Koterbskiej (BCK)
FERMENTY CHARYTATYWNE: Paranienormalni, w kabaretowej bitwie Zdolni i Skromni kontra Kabaret Chyba
prowadzenie Damian Kubik
Całkowity dochód ze sprzedaży biletów przeznaczony jest na wsparcie projektu inicjatywa aktywuj dobro – „Samodzielne Mamy”
bilety 70 zł i 80 zł

12.05 godz. 17.00

Sala sesyjna Ratusza
Z czego śmiałyśmy się w dawnym Bielsku i Biału
prowadzenie Jacek Kachel
wstęp wolny



Bilety

bilety www.bck.bielsko.pl
więcej info www.fermenty.pl



ZPiT BIELSKO i jego wspaniałe kapele

W lutym 2025 Zespół Pieśni i Tańca „Bielsko” pod kierownictwem artystycznym **Bożeny Bieńczyk** świętował 50-lecie działalności. Uroczysty koncert galowy odbył się w Bielskim Centrum Kultury, macierzystej placówce zespołu. Liczna publiczność była świadkiem wspaniałego widowiska, na wysokim poziomie artystyczno-wykonawczym. Podniosłym momentem jubileuszowego wydarzenia było uhonorowanie wieloletniej choreograf zespołu Bożeny Bieńczyk, prestiżowym odznaczeniem ministerialnym - **Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”**.

Garść historii zespołu

ZPiT „Bielsko” powstał w 1974 r. przy ówczesnej Fabryce Samochodów Małolitrażowych w Bielsku-Białej, jako reprezentacyjny zespół Fabryki. Założycielką zespołu była wybitna choreograf **Barbara Wyrozębska-Kaczyńska**, wychowanka bielskiej szkoły baletowej słynnej prof. Elwiry Kamińskiej, współtwórczyni ZPiT „Śląsk”.

Przez pierwsze trzy lata zajęcia taneczne zespołu odbywały się w klubie „Remont” (ul. Partyzantów 23), gdzie wówczas kierownikiem była **Barbara Folwarczna**. Od 1978 roku siedzibą i miejscem prób był Międzyzakładowy Dom Kultury „Metalowiec” FSM (późniejszy Dom Tańca BCK) przy ul. Komorowskiej 53a, którego nieprzerwanie (do 2016) byłem kierownikiem.

Bogaty, wieloletni dorobek artystyczny Barbary Wyrozębskiej-Kaczyńskiej (prowadzenie bielskich zespołów tanecznych: Stokrotki, Beskid, Bielsko, Hulanka) został doceniony i w 2005 r. otrzymała odznaczenie państwowe - **Złoty Krzyż Zasługi**.

Przez pięć dekad ZPiT „Bielsko” występował przy współudziale wspaniałych kapel, które współtworzyli świetni muzycy i wokaliści.

Pierwszy skład kapeli

Od stycznia 1975 roku zespołowi „Bielsko” przygrywała kapela ludowa pod kierownictwem cenionego nauczyciela muzyki i folklorysty **Piotra Stachury**, który już wtedy znany był jako autor melodii **hejnału Bielska-Białej**.

Zatem nie bez przyczyny hejnałem naszego miasta ZPiT „Bielsko” rozpoczął swój jubileuszowy koncert. Na dudach żywieckich zagrał utytułowany muzyk-folklorysta **Antoni Gluza**. W pierwszym składzie kapeli grali: Marcin Michalec, Edward Czulak, Stanisław Czulak, Zdzisław Fabia, Bolesław Tyrlik, Rudolf Sochor i doraźnie Leonard Gajewski.

Muzycy bielskich orkiestr

W latach 1976-82 kapela zespołu „Bielsko” działała w składzie: **Józef Wieczorkowski** (kierownik muzyczny), Stefan Gawliński, Edward Czulak, Edmund Hausner, Rudolf Sochor i Jacek Kalisz. Jesienią 1979 r. wraz z ZPiT „Bielsko” zaprezentowała się w byłej Jugosławii, w ramach Dni Bielska-Białej w Kragujevcu.

Organizowane wówczas w miejscowej restauracji hotelowej polsko-serbskie wieczory przyjaźni uświetniała orkiestra taneczna bielskiej „Patrii”. W 1981 r. ze względu na stan zdrowia, Barbara Kaczyńska czasowo rozstała się z zespołem, a wkrótce problemy kadrowe objęły również kapelę.

Współpraca z kapelą góralską

W okresie 1982-83 zajęcia taneczne zespołu „Bielsko” prowadziła choreograf **Krystyna Mirocha**. Brak własnej kapeli (została zdekompletowana) dał asumpt do nawiązania współpracy z kapelą góralską zespołu „Mały Ondraszek”. W owym czasie formacja grała w składzie: Antoni Gluza (kierownik muzyczny), Stefan Gawliński, Edward Czulak, Tadeusz Rączka, Marian Konieczny, Antoni Kubica i Alojzy Kapała.

Kapela nie tylko akompaniowała ZPiT „Bielsko”, ale także mając góralski program autorski z dużym powodzeniem brała udział w wielu prestiżowych festiwalach folklorystycznych o randze krajowej i międzynarodowej (1983-88). Była wielokrotnym laureatem m.in. żywieckiego Festiwalu Folkloru Górali Polskich, Ogólnopolskiego Festiwalu Kapel i Śpiewaków w Kazimierzu Dolnym, czy Międzynarodowego Festiwalu Folkloru Ziem Górskich „Tatrzańska Jesień” w Zakopanem. Na okoliczność prezentacji konkursowych do kapeli dołączali: znany multiinstrumentalista **Jacenty Ignatowicz**, Ewa Gluza, Roman Raszka i Roman Kaszowski, a także utalentowane wokalistki: Wiesława Pilarz, Zofia Laszczak, Ewa Kurysia i Helena Wajdzik.

W latach 1984-86 choreograf Barbara Kaczyńska wróciła do pracy w FSM i ponownie objęła kierownictwo artystyczne ZPiT „Bielsko”, ale tylko na dwa lata.

Zmiany w zespole i kapeli

W połowie 1986 r. w ZPiT „Bielsko” wystąpiły znaczące zmiany kadrowe. Nowym choreografem i kier. artystycznym została **Alicja Zielińska**, natomiast doświadczonemu muzykowi, **Janowi Polakowi** (w tym czasie liderowi Bielskiej Kapeli Podwórkowej) powierzono utworzenie i prowadzenie kapeli „Bielsko”. Wówczas w jej składzie grali: Jan Polak (kierownik muzyczny), Małgorzata Barutowicz, Jadwiga Czyż, Aleksandra Zuber, Maria Kozieł, Stefan Gawliński, Marian Kudłaciak i Józef Sala.

W 1991 roku zespół „Bielsko” trafił pod opiekunice skrzydła Bielskiego Centrum Kultury. Choreografem i kierownikiem artystycznym została **Bożena Bieńczyk**. Także w składzie kapeli nastąpiły duże zmiany. W latach 90. zwieńczonych wyjazdem zespołu „Bielsko” na koncerty do USA w formacji tej grali: Jan Polak (lider),

Marian Gniłka, Maria Kozieł, Grzegorz Zawierucha, Piotr Lalik i Józef Sala. Nieco później doszedł Paweł Krysta.

W nowej muzycznej odsłonie

Od grudnia 2003 roku do dziś, muzyczną stroną ZPiT „Bielsko” zajmują się **Marzena i Jarosław Grzybowski**. Marzena prowadzi kapelę, a Jarek pisze aranże i pracuje z grupą wokalną. Ich twórcze zaangażowanie sprawia, iż są współautorami festiwalowych osiągnięć artystycznych zespołu. Na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat w kapeli grało wielu świetnych muzyków m. in. Maciej Wójcik, Mateusz Jachym i Eugeniusz Kubat. Aktualnie kapela „Bielsko” występuje w składzie: Marzena Chromiec-Grzybowska (kierownik muzyczny), Monika (Hejduk) Matyjasik, Paweł Krysta i Karol Wiercigroch. Na koncercie galowym zagrali: Tomasz Janusz i Mikołaj Krzanowski.

Wokaliści i akompaniatorzy

W okresie półwiecza przez ZPiT „Bielsko” przewinęła się plejada wspaniałych wokalistów. Wiodącymi byli: Cecylia Lewandowska, Stanisław Bączyk, Kazimierz Duraj, Alicja Wróblewska, Barbara Zieleźnik, Adam Motykowski i Jolanta Świątek-Stanienda. Na jubileuszu gościnnie zaśpiewał **Sebastian Gabryś**.

Ważne zadanie w zespole pełnią także muzycy-akompaniatorzy. W przeszłości byli to: Halina Mizera, Maria Służalek, Krystyna Pieczora i Maciej Garbiak. Dziś w tej roli świetnie sprawdzają się - Beata Łukasik i Mirosława Chmiel, prowadząca również zajęcia wokalne.

Jak widać, historię zespołu „Bielsko” współtworzą nie tylko choreografowie i tancerze, ale także instrumentalni, wokaliści oraz akompaniatorzy. Dowodzi to, iż „żywa muzyka” jest w każdym zespole pieśni i tańca ogniem ważnym i twórczym.

Wspominał **Zygmunt Czernek**



Od lewej: Józef Wieczorkowski, Zygmunt Czernek i Jan Polak



Antoni Gluza



Kapela zespołu „Bielsko” pod kier. muzycznym Marzeny Chromiec-Grzybowskiej

Seniorzy na celowniku oszustów czyli jak się bronić przed internetowymi przestępcami?

Czy kiedykolwiek odebrałeś telefon od „wnuczka”, który nagle znalazł się w tarapatkach i błagał o pomoc finansową? A może skontaktował się z tobą „policjant”, informując, że Twoje oszczędności są zagrożone i musisz je natychmiast przekazać „funkcjonariuszowi”? Jeśli tak – miałeś szczęście, że nie dałeś się oszukać.

Niestety, wielu seniorów nie ma tyle szczęścia.

Oszustwa telefoniczne i internetowe to prawdziwa plaga XXI wieku. Ofiarami najczęściej padają osoby starsze – nie dlatego, że są mniej inteligentne, ale dlatego, że wychowały się w czasach, gdy ludzie bardziej sobie ufali. A obecnie przestępcy bez skrupułów wykorzystują tę ufnosć.

Dlaczego seniorzy stają się ofiarami

Wielu ekspertów zwraca uwagę na trzy główne przyczyny, dla których osoby starsze częściej padają ofiarami oszustów:

♦ **Brak biegłości technologicznej.** Wiele seniorów nie korzysta regularnie z internetu, a jeśli już to robi, to często nie wie, jak sprawdzić wiarygodność wiadomości czy ostrzeżeń. Policja i instytucje publikują komunikaty o nowych metodach oszustw głównie w sieci, a seniorzy nie zawsze mają do nich dostęp.

♦ **Isolacja społeczna** – Samotność to cichy sprzymierzeniec przestępców. Osoby, które nie mają bliskich, z którymi mogłyby skonsultować podejrzaną telefon czy wiadomość, są bardziej podatne na mani-

pulacje. Oszust dzwoni, podszyszywa się pod wnuka, mówi ciepłym głosem, wzbudza emocje – i niestety, działa to na wiele osób.

♦ **Niska świadomość zagrożeń** – Przestępcy nieustannie wymyślają nowe sposoby oszustw, a osoby starsze często nie mają dostępu do informacji o aktualnych metodach. Nie wiedzą, że bank NIGDY nie dzwoni, by poprosić o podanie hasła, a policja NIE PRZYJMUJE pieniędzy na przechowanie.

Oszustwo na wnuczka, na policjanta – jak to działa?

Metody działania oszustów bywają różne, ale ich schemat jest zazwyczaj podobny.

♦ Dzwoni telefon. Po drugiej stronie słychać zaniepokojony głos. „Babciu, to ja, Twój wnuczek. Miałem wypadek, potrzebuję pieniędzy, ale proszę, nikomu nie mów!”. W tle słychać płacz, hałas, chaos – wszystko po to, byś nie zastanawiał się za długo i działał pod wpływem emocji.

♦ Innym razem to „policjant” informuje, że Twoje konto bankowe jest zagrożone, że ktoś próbował je zhakować. „Musimy natychmiast zabezpieczyć pieniądze, proszę wypłacić gotówkę i przekazać ją naszemu funkcjonariuszowi”. Pod wpływem stresu łatwo zapomnieć, że policja nigdy nie działa w ten sposób.

Jak się bronić?

Seniorzy nie muszą być bezbronni wobec oszustów. Oto kilka prostych zasad, które mogą uchronić przed utratą oszczędności życia:

♦ **Zawsze weryfikuj tożsamość rozmówcy** – Jeśli ktoś podaje się za Twojego wnuka, nie bój się zapytać: „Jak masz

na imię?” lub „Kiedy się ostatnio widzieliśmy?”. Oszuści liczą na to, że sam podasz im szczegóły.

♦ **Nie ulegaj presji czasu** – Oszuści próbują wzbudzić w tobie poczucie nagłej konieczności działania. Jeśli ktoś prosi o pieniądze, zatrzymaj się na chwilę, skontaktuj się z rodziną lub zadzwoń na prawdziwą policję.

♦ **Nigdy nie podawaj poufnych danych przez telefon** – Banki, policja ani inne instytucje nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy, numerów PIN czy haseł. Jeśli ktoś prosi Cię o takie informacje, to oszust.

♦ **Edukacja to najlepsza broń** – Jeśli masz możliwość, uczestnicz w spotkaniach organizowanych przez lokalną policję lub domy seniora. Im więcej wiesz, tym trudniej będzie Cię oszukać.

Nie dajmy się oszukać!

Seniorzy są mądrymi, doświadczonymi ludźmi – ale świat przestępczości zmienia się szybciej, niż można by się spodziewać. Nie pozwólmy, by oszuści wykorzystywali naszą ufnosć i dobre serce. Pamiętajmy:

jeśli coś wydaje się podejrzane, to najprawdopodobniej właśnie takie jest!

Masz wątpliwości? Lepiej zadzwonić do prawdziwego wnuczka czy na policję, niż żałować pochochnej decyzji. Bądźmy ostrożni – nasze bezpieczeństwo jest w naszych rękach!

**Komenda Miejska Policji
w Bielsku-Białej -
tel. 47 857 12 55
tel. alarmowy 112**



Spotkanie z dzielnicowymi w Kobiernicach / fot. KMP BB

ZAPRASZAMY DO NIECHORZA OFERTA NA ROK 2025



W cenie:

- 7 noclegów w pokoju wyposażonym w łazienkę z ręcznikami, TV, lodówkę, sprzęt plażowy; (pokój Ekonomiczny 12m² i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój Komfort 22-24m² i łóżko małżeńskie).
- Całodzienne wyżywienie – śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze z zakresu elektroterapii, światłolecznictwa, krioterapii miejscowej, hydroterapii solankowej czy inhalacji
- Nieograniczone korzystanie z krytego kompleksu basenowego, w którego skład wchodzi: basen rekreacyjny z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp

• BASEN SOLANKOWY

- Korzystanie z sauny fińskiej
- Poranna gimnastyka w basenie przeprowadzana od poniedziałku do piątku
- Nielimitowany dostęp do Sali Fitness
- Wieczorek taneczny z ciastem i lampką wina lub biesiada grillowa (zamiast obiadokolacji) przy muzyce na żywo zgodnie z kalendarzem imprez obiektu
- Internet bezprzewodowy
- Korzystanie z tenisa stołowego, bilarda i kijów do Nordic Walking

Za dodatkową opłatą:

- parking monitorowany 15 zł za dzień
- opłata klimatyczna ok. 2,5 zł za dzień za osobę
- wypożyczenie rowerów, szlafroków
- masaże, okłady borowinowe



RODZAJ POKOJU	26.04. – 31.05.2025 20.09. – 18.10.2025	31.05. – 05.07.2025 23.08. – 20.09.2025
EKONOMICZNY	1750zł	1890zł
KOMFORTOWY	1820zł	1960zł
1-OSOBOWY	1960zł	2100zł

**Kompleks Wypoczynkowo-Rehabilitacyjny
Jantar-SPA**

TEL. 91 38 63 359

KOM. 575 242 777

jantar24@wp.pl

www.niechorze.jantar.ta.pl

Podróżuj z kulturą

Młodzi i seniorzy o szacunku w autobusie

Czy autobus może być miejscem spotkania pokoleń? W bielskim Centrum Seniora młodzież i seniorzy rozmawiali o tym, jak wprowadzić kulturę w komunikacji miejskiej.

Jeden przystanek od życzliwości. Młodzież z Bielska-Białej zaprasza do lepszej komunikacji

Czy autobus może być miejscem, gdzie ludzie naprawdę się szanują? Takie pytanie postawili sobie uczestnicy spotkania w Centrum Seniora. Choć tym razem seniorzy nie dopisali z frekwencją, to właśnie z myślą o nich – i o wszystkich pasażerach – powstaje niezwykle projekt młodzieży z bielskich szkół.

W Centrum Seniora przy ulicy Dmowskiego 6 odbyło się niecodzienne spotkanie. Zamiast zwykłej pogadanki – konkretna praca, wymiana doświadczeń i warsztaty, podczas których uczestnicy wspólnie zastanawiali się, jak przywrócić kulturę w komunikacji miejskiej. Pomysł wyszedł od młodzieży działającej w ramach ogólnopolskiej olimpiady „Zwolnieni z Teorii”. Młodzi ludzie nie zamierzają ograniczyć się do dobrych chęci – chcą realnie wpłynąć na to, jak zachowujemy się w autobusach.

Międzypokoleniowy dialog – choć nieco jednostronny

Na spotkaniu pojawiła się głównie młodzież – uczniowie VIII Liceum Ogólnokształcącego i z III LO im. St. Żeromskiego oraz przedstawiciele średniego pokolenia. Seniorzy, choć zaproszeni nie pojawili się tak licznie, jak tego oczekiwano. A szkoda, bo to właśnie ich głosy – doświadczenie, refleksja i codzienne obserwacje – mogłyby wnieść wiele wartości do rozmowy. Młodzi jednak nie odpuścili. Opowiadali o tym, że często nie dostrzegają osób starszych w zatłoczonych autobusach – nie z niechęci, ale przez roztargnienie czy skupienie na telefonie. Z kolei osoby starsze, w innych sytuacjach, mówiły o trudnościach z proszeniem o miejsce czy o poczuciu bycia ignorowanymi.

Hasła z sercem, nie z nakazem

Kulminacyjnym momentem spotkania było tworzenie krótkich komunikatów, które już wkrótce mają zawisnąć w bielskich autobusach. Nie chodzi o moralizowanie ani o nakazy. Chodzi o to, by przypomnieć sobie – i innym – że każda podróż to spotkanie z drugim człowiekiem. Projekt tworzą cztery zaangażowane uczennice: Zofia Krywult, Wiktoria Nieć, Emilia Kastelik i Lena Zyskowska. Każda z nich wnosi do inicjatywy coś unikalnego: od pomysłów i koordynacji, przez grafikę, po prowadzenie mediów społecznościowych. Dzięki nim hasła będą nie tylko mądre, ale też estetyczne i zauważalne.

Szacunek to nie przepis – to wybór

Jak podkreślali uczestnicy spotkania: życzliwość nie ma wieku. To nie tylko kwestia ustąpienia miejsca. Czasem jedno miłe słowo, uśmiech albo spokojny ton potrafią więcej niż najlepszy system transportowy. A jeśli tego zabraknie – to nawet najlepsza aplikacja nie wskaże nam przystanku, na którym powinniśmy wysiąść, by być po prostu ludźmi. Dla wszystkich seniorów – to znak, że młode pokolenie nie jest obojętne. A może następnym razem to właśnie ich głos zabrzmi najgłośniejszy w autobusie – jako głos doświadczenia, mądrości i serdeczności?

Wypatrujcie wiosennych plakatów w bielskich autobusach – i pamiętajcie: kultura w komunikacji zaczyna się od jednego małego gestu.

[AR]

PROMOCJA



**PRZEKAŻ NAM
1,5%
SWOJEGO
PODATKU**



KRS nr 0000114639

**BYŚMY MOGLI NADAL
POMAGAĆ OSOBOM
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
ORAZ ICH RODZINOM,
a także by mógł funkcjonować
prowadzony przez nas Ośrodek
Mieszkalno-Rehabilitacyjny
oraz Centrum Rehabilitacji
i Integracji w Bestwinie**




DZIĘKUJEMY
www.stowarzyszenierazem.org

Avicenum
Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

**2 klasa kompresji
(23 - 32 mmHg)**



WYKONANIE:

- koronką
- lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

WIĘCEJ INFORMACJI NA: avicenum.eu

Podmiot prowadzący reklamę: Aries Polska sp. z o.o. Producent: Aries a.s.
Zastosowanie w chorobach naczyń żylnych
i obrzękach różnego pochodzenia kończyn dolnych

Aries
MEDICAL PRODUCTS

... dla łatwiejszego życia!

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

Pierwszy dzień w przedszkolu? Dziadkowie na ratunek!

Pierwszy dzień w przedszkolu to prawdziwa rewolucja. Dla dziecka – bo nagle okazuje się, że świat nie kręci się tylko wokół mamy i taty. Dla rodziców – bo oto ich pociecha wkracza w nowy etap życia, a oni muszą pogodzić się z myślą, że nie będą już jedynymi bohaterami w jego małym wszechświecie.

I wreszcie **dla dziadków** – bo to właśnie oni mogą uratować sytuację, gdy emocje sięgają zenitu. Jak? Oto kilka sprawdzonych sposobów.

Psychologowie bez dyplomu

Dziecko przed pierwszym dniem w przedszkolu przypomina małego odkrywcę, który niby cieszy się na nowe przygody, ale jednocześnie podejrzewa, że może tam czyhać jakiś potwór. I tu właśnie wchodzą **dziadkowie**, cali na białą. Ich zadanie? Oswoić wnuka z myślą, że przedszkole to nie loch pełen smoków, ale miejsce pełne nowych kolegów, zabawek i przygód.

Najlepiej zacząć od rozmowy. Nie, nie od moralizowania w stylu „Kiedyś to dzieci chodziły do przedszkola w drewnianych sandałach i nikt nie narzekał”, ale od prostych, ciepłych opowieści o tym, jak fajnie



jest poznawać nowych ludzi i uczyć się ciekawych rzeczy. Można wspomnieć, jak to dziadek miał kiedyś kolegę w przedszkolu, z którym zbudował największy zamek z klocków, albo jak babcia uwielbiała zajęcia plastyczne, bo zawsze mogła ubrudzić się farbami bez konsekwencji. Dobrym pomysłem jest też sięgnięcie po książeczki o przedszkolu. Maluchy kochają bajki, a jeśli bohaterem historii jest ktoś, kto też przeżywa pierwsze dni w nowym miejscu, to dziecko natychmiast się z nim

utożsamia. I nagle okazuje się, że skoro misio z książeczki przetrwał, to wnuczek też da radę.

Poranna logistyka – misja specjalna dla dziadków

Rodzice w dniu rozpoczęcia przedszkola często przypominają uczestników biegu na 100 metrów przez płotki. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik: ubranko przygotowane, dziecko nakarmione, ulubiona zabawka w plecaczku, a oni sami – choć trochę przytomni. **I tu właśnie dziadkowie mogą wkroczyć do akcji.**

Jeśli tylko mają taką możliwość, mogą pomóc w porannym zamieszaniu, np. odprowadzając wnuka do przedszkola. To często działa cuda, bo dziecko w towarzystwie babci czy dziadka czuje się pewniej. Poza tym dziadkowie mają tę cudowną umiejętność, że wszystko robią bez pośpiechu. Gdy rodzic mówi: „Szybko, zakładaj buty!”, to dziecko natychmiast zaczyna rozważać, czy aby na pewno te buty są dziś odpowiednie.

Natomiast jeśli babcia powie: „No dobrze, kochanie, powoli zakładamy buciki”, to nagle wszystko idzie sprawniej. Magia!

A co, jeśli wnuczek wpada w klasyczną panikę i w ostatniej chwili wybuch płaczem, twierdząc, że „przedszkole jest be, bo nie ma tam ukochanego misia”? Dziadkowie potrafią znaleźć złoty środek. Czasem wystarczy obiecać, że po przedszkolu czeka go wizyta u babci, gdzie będą wspólnie piec ciasteczka, albo że dziadek przyjdzie po niego z niespodzianką. I nagle dziecko maszeruje do sali jak bohater.

Dziadkowie jako tajna broń na kryzysy

Pierwsze dni w przedszkolu to często huśtawka emocji. W poniedziałek dziecko wraca pełne entuzjaz-

mu, w środę stwierdza, że nie ma ochoty tam wracać, a w piątek już jest gotowe na kolejną przygodę.

Dziadkowie mogą pomóc w tych trudniejszych momentach, **będąc dla wnuka bezpieczną przystanią.** Jednym ze sprawdzonych sposobów jest rytuał odbierania dziecka. Jeśli rodzice pracują do późna, dziadkowie mogą przejąć ten obowiązek.

A gdy po przedszkolu czeka u nich ulubiona zupa albo chwila wspólnej zabawy, to nawet najcięższy dzień przestaje być taki straszny.

Są też sytuacje, w których przedszkolak nagle zaczyna chorować. I tu ponownie **dziadkowie okazują się niezastąpieni.** Bo umówmy się – gdy wnuk ma katar, to świat staje na głowie. Rodzice gorączkowo szukają opiekunki, a dziadkowie? Po prostu zakładają swoją niewidzialną pelegrynę superbohaterów i przejmują stery. A nic tak nie leczy przeziębienia jak gorący rosół babci i bajka oglądana pod ciepłym kocem.

Dziadkowie jako ambasadorzy dobrego nastawienia

Wielu dorosłych nawet nie zdaje sobie sprawy, jak ogromny wpływ mają na podejście dziecka do nowych sytuacji. Jeśli rodzice i dziadkowie z ekscytacją mówią o przedszkolu, to maluch też zaczyna patrzeć na to miejsce jak na przygodę. Jeśli jednak dorośli sami są zestresowani i pełni obaw, dziecko natychmiast to wyczuwa.

Dziadkowie mogą odegrać tu kluczową rolę, przekazując pozytywne emocje. Mogą zachęcać wnuka do opowiadania o tym, co się wydarzyło w przedszkolu, chwalić każdy postęp i celebrować sukcesy – nawet jeśli jest to jedynie zjedzenie całej porcji obiadu. W końcu dla trzylatka to też niemałe wyzwanie!

Wspólna misja

Wielu rodziców martwi się, jak ich dziecko poradzi sobie w nowym miejscu. Ale prawda jest taka, że z odpowiednim wsparciem wszystko staje się prostsze.

Dziadkowie, dzięki swojej cierpliwości, doświadczeniu i miłości, mogą być prawdziwym skarbem w tym procesie.

I choć to rodzice podejmują najważniejsze decyzje, a nauczyciele prowadzą maluchy przez kolejne etapy edukacji, to dziadkowie są tymi, którzy potrafią złapać dziecko za rękę w chwilach wątpliwości i powiedzieć: „**Dasz radę!**”. A to – jak wiadomo – najlepsza lekcja na całe życie.

[AR]

Radosnego Alleluja!

W czasie Świąt Wielkanocnych życzę, byśmy
odnaleźli świat prawdziwych i nieprzemijających
wartości. Niech rozbrzmiewa zwycięskie
Alleluja a ten świąteczny czas stanie się
okazją do spotkań i rozmów o naszej Ojczyźnie
oraz refleksji nad wartościami
płynącymi ze Zmartwychwstania
Chrystusa.




Przemysław
DRABEK

Posel na Sejm RP

Wiosenne porządki dla zdrowia oczyszczanie organizmu

Wiosna to czas odrodzenia – przyroda budzi się do życia, a dni stają się coraz dłuższe i cieplejsze. Dla wielu z nas to również doskonały moment na porządki w domu, ale warto pamiętać, że wiosna może być też czasem **zadbania o swoje ciało**.

Po zimowych miesiącach, pełnych cięższych potraw i mniejszej aktywności fizycznej, organizm często potrzebuje odświeżenia.

Oczyszczanie organizmu, choć brzmi tajemniczo, to nic innego jak delikatne wsparcie naszego ciała w naturalnym procesie detoksykacji. Warto podejść do tego z głową, bazując na prostych i bezpiecznych sposobach.

Dlaczego warto oczyszczać organizm?

Codziennie nasz organizm narażony jest na różnorodne toksyny – od chemikaliów zawartych w jedzeniu i powietrzu, po naturalne produkty przemiany materii, które wytwarza nasze ciało. Wątroba, nerki i skóra działają jak wewnętrzne filtry, które na bieżąco eliminują te substancje.

Zimą jednak często jemy mniej warzyw i owoców, pijemy mniej wody, a dodatkowo rzadziej się ruszamy, co może spowolnić te procesy.

W efekcie możemy czuć się zmęczeni, ospali, a nawet odczuwać drobne dolegliwości, takie jak bóle głowy czy problemy z trawieniem.

Oczyszczanie organizmu nie oznacza drastycznych głodówek czy modnych „detoksów” polegających na piciu samych soków. Chodzi raczej o wprowadzenie zdrowych nawyków, które wesprą pracę narządów odpowiedzialnych za usuwanie toksyn.

Jak delikatnie oczyścić organizm po zimie?

Pierwszym krokiem do oczyszczenia organizmu jest odpowiednie **nawodnienie**. Woda to nasz najlepszy sprzymierzeniec – wspomaga pracę nerek, które filtrują krew i usuwają zbędne produkty przemiany materii. Warto pić **około 1,5–2 litrów** wody dziennie, a jeśli to dla Ciebie wyzwanie, spróbuj dodać do niej plasterki cytryny, ogórka lub kilka listków mięty. Zielona herbata czy napary ziołowe, takie jak pokrzywa czy skrzyp, również wspie-

rają proces oczyszczania organizmu.

Kolejnym krokiem jest **wzbogacenie diety** w świeże warzywa i owoce, które dostarczają błonnika. Błonnik działa jak miotełka w jelitach, pomagając usuwać resztki pokarmowe i wspierając zdrowie układu trawienego. Wiosną warto sięgać po sezonowe warzywa, takie jak rzodkiewki, młody szpinak czy kiełki.

Owoce, zwłaszcza cytrusy, są świetnym źródłem witaminy C, która wspiera wątrobę w procesie detoksykacji.

Ruch na świeżym powietrzu to kolejny sposób na oczyszczenie organizmu. **Aktywność fizyczna** przyspiesza krążenie krwi, co pomaga szybciej usuwać toksyny. Wystarczy codzienny spacer lub lekka gimnastyka, aby poczuć się lepiej. Wiosenne słońce dodatkowo dostarcza nam witaminy D, która ma kluczowe znaczenie dla odporności i ogólnego samopoczucia. Naturalne wsparcie dla wątroby i nerek

Wątroba to nasz główny organ detoksykacyjny, dlatego warto o nią zadbać. Produkty takie jak buraki, karczochy czy cytryna wspierają jej pracę. Dobrym pomysłem jest również **włączenie do diety ziół**, takich jak ostropest plamisty, który chroni wątrobę i wspomaga jej regenerację. Nerki natomiast można wesprzeć, dbając o odpowiednią ilość płynów oraz unikając nadmiaru soli. Jeśli szukasz naturalnych sposobów, spróbuj **naparu z żurawiny**, który działa moczopędnie i pomaga zapobiegać infekcjom układu moczowego.

Czy oczyszczanie organizmu to konieczność?

Warto podkreślić, że nasz organizm jest doskonale przystosowany do samooczyszczania i na co dzień świetnie sobie radzi z toksynami.

Wprowadzanie zdrowych nawyków nie jest jednak tylko „modą”, ale realnym wsparciem dla naszego zdrowia, szczególnie po zimie. Dzięki takim działaniom możemy poczuć się lżej, mieć więcej energii i poprawić swoje samopoczucie.

Pamiętaj jednak, że każda zmiana w diecie czy stylu życia powinna być dostosowana do Twojego stanu zdrowia. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.

Oczyszczanie organizmu to proces, który warto przeprowadzać z rozważą i z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.

Wiosna to idealny czas na nowe początki, również te związane z naszym zdrowiem. Wprowadź do swojego życia więcej wody, warzyw,

owoców i ruchu, a zobaczysz, jak szybko poczujesz różnicę. Twoje ciało z pewnością Ci za to podziękuje!

Trzy przykłady oczyszczających napojów

Woda z cytryną i imbirem

Prosty, a zarazem bardzo skuteczny napój oczyszczający. Wystarczy do ciepłej (ale nie wrzącej) wody dodać sok z połowy cytryny i kilka plasterków świeżego imbiru. Cytryna wspomaga pracę wątroby, a imbir działa przeciwzapalnie i pobudza trawienie. Pij rano na czczo, aby rozpocząć dzień od delikatnego oczyszczenia organizmu.

Napój z ogórkiem, miętą i limonką

Orzeźwiający napój idealny na wiosenne dni. W dzbanku z wodą umieść plasterki świeżego ogórka, kilka listków mięty i kawałki limonki. Ten napój nie tylko doskonale nawadnia, ale także wspiera funkcję nerek i pomaga w usuwaniu nadmiaru toksyn. Możesz przygotować go wieczorem i zostawić w lodówce na noc, by składniki miały czas się przegryźć.

Zielona herbata z pokrzywą

Zielona herbata to świetne źródło antyoksydantów, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami, a pokrzywa wspomaga pracę nerek i działa moczopędnie. Zaparz zieloną herbatę, a następnie dodaj suszone liście pokrzywy lub użyj gotowego naparu z pokrzywy. Pij 1-2 filiżanki dziennie, aby delikatnie oczyścić organizm i poprawić samopoczucie.

Te napoje są nie tylko zdrowe, ale także smaczne i łatwe do przygotowania. Włącz je do codziennej rutyny, by poczuć się lżej i pełnym energii!

[AR]



6	9	4	3	5	7	1	2	8
2	1	8	6	4	9	7	3	5
5	3	7	1	8	2	6	9	4
4	6	9	8	2	3	5	7	1
8	7	3	5	9	1	2	4	6
1	2	5	4	7	6	3	8	9
9	5	1	2	3	8	4	6	7
7	4	2	9	6	5	8	1	3
3	8	6	7	1	4	9	5	2



JASNOTA ziele spod płotu

Wiosenny czas to okres kiedy przyroda budząc się do życia zaprasza nas byśmy korzystali z jej darów. Zieleniące się łąki stają się źródłem roślin, z których z powodzeniem przygotujemy **zdrowe sałatki**. Do wyboru mamy: pokrzywę, mniszek, krwawnik, stokrotkę, czosnek niedźwiedzi czy bluszcz kurdybanek.

Dzisiaj zapoznam Państwa z jeszcze jedną rośliną, która nie tylko, jak wyżej wymienione, może być dodatkiem do sałatek, ale podobnie jak one posiada właściwości lecznicze. Tym mało znanym ziołem jest **jasnota biała** (*Lamium album*) zwana też potocznie **głuchą pokrzywą**.

W lecznictwie ludowym jasnotę nazywano **martwą pokrzywą** a to dlatego, że wyglądem przypomina pokrzywę zwyczajną, jednak jej liście nie parzą. Jasnota biała to roślina wieloletnia dorastająca do 60 cm. Ma wyniesioną, czworokątną łodygę i długie podziemne rozłogi, dzięki którym może

mocno się rozrastać. Kwitnie od kwietnia do września dużymi, białymi kwiatami. Kwiaty mają słodki zapach, a że są też miododajne wabią pszczoły i trzmiele. Głucha pokrzywa rośnie w Europie i Azji. **W Polsce bywa traktowana jak chwast**, który porasta zaniedbane ogrody, rumowiska, zarośla czy tereny przydrożne. Medycyna dawna nie traktowała jednak jasnoty jako zioła zbędnego. Wręcz przeciwnie. Stosowano ją przy krwawieniach, przy anemii, ale także w chorobach śledziony, biegunkach oraz problemach z drogami moczowymi.

Surowcem zielarskim, z którego my korzystamy są kwiaty i ziele. Roślina ta jest bogata we flawonoidy, saponiny, garbniki, aminy w tym cholinę, śluzu i sole mineralne.

Jasnota jest znana ze swoich właściwości przeciwkrwotocznych oraz regulujących miesiączkowanie. Z tego powodu poleca się ją stosować w zaburzeniach miesiączkowania, w obfitych krwawieniach miesięcznych oraz w krwawieniach

z dróg rodnych. Jasnota pomoże też w bolesnych menstruacjach, w zapaleniach pochwy oraz przy **menopauzie** i dolegliwościach okresu około menopauzalnego.

Własności przeciwkrwotoczne wykorzystamy także w stanach zapalnych hemoroidów oraz w żylakach kończyn dolnych, ale również w zaburzeniach krążenia miejscowego oraz obrzękach, które są związane z urazami.

Roślina ta dzięki zawartości śluzów i saponin działa skutecznie powlekająco oraz wyksztusnie w stanach zapalnych dróg oddechowych, głównie oskrzeli, nieżytach gardła i krtani, kaszlu czy w ostrych nieżytach nosa.

Jasnota wykazuje również komponentę przeciwzapalną i moczopędną, co możemy wykorzystywać w stanach zapalnych dróg moczowych.

Sprawdzi się przy **problemach z prostatą**, ale także w zaburzeniach przemiany materii. Działanie odtruwające pozwoli usunąć nagromadzone we krwi toksyny.

Jasnota poprawia trawienie i przyswajanie pokarmów dlatego warto ją wykorzystywać w stanach zapalnych przewodu pokarmowego.

Zewnętrznie okłady z naparów stosujemy w schorzeniach skórnych, oparzeniach i trudno gojących się ranach oraz do

przemywania cery trądzikowej. Medycyna ludowa poleca stosować wlewy doodbytnicze w schorzeniach odbytnicy i odbytu np. przy hemoroidach.

Ponieważ roślinę pozyskuje się ze stanowisk naturalnych, nic nie stoi na przeszkodzie by ją zbierać samemu.

Młode ziele jasnoty, tak jak wspomniałam na początku, może mieć zastosowanie kulinarne. Przygotować możemy z niego sałatkę, która będzie bogata w sole mineralne.

Wiosenną jasnotę możemy też przygotować jak szpinak. Jest to z pewnością dobra alternatywa dla tych, którzy lubią zdrowo się odżywiać oraz chętnie w swojej kuchni wykorzystują mniej znane produkty. Pamiętać tylko należy, żeby rośliny pozyskiwać z terenów oddalonych od dróg.

Jeśli roślina zadomowiła się w naszym ogródku, to nie traktujmy jej jak chwast tylko pozbieramy i albo zjemy zaraz po zbiorze, albo wysuszymy same kwiaty lub całe zioło, by móc z nich korzystać we wskazanych problemach zdrowotnych.

Jasnota może też być ciekawym dodatkiem do tradycyjnych jajek z chrzanem, które zagospodzą u nas na **wielkanocnym stole**. Z pewnością wzbogaci tę potrawę o wiosenny kolor.

Gdy mamy wątpliwości by same mu zbierać surowiec, suszony produkt z pewnością **znajdziemy w dobrej zielarni**.

dla Seniora BB - Monika Tyrna
Naturopieuta, Refleksjolog



SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

- LEKI
- SUPLEMENTY DIETY
- ZIOŁA
- ZDROWA ŻYWNOSĆ
- PRODUKTY BEZGLUTENOWE
- KOSMETYKI NATURALNE

STRACONKA UL. GÓRSKA 129 (BUDYNEK OSP)
tel. 33/ 814 07 43, email: monikatyrna@interia.pl

od 9.00 do 18.00 (w soboty) od 9.00 do 13.00

Zdrowie stawów po 60. roku życia. Jak ulżyć sobie w bólu....

Po 60. roku życia wiele osób zaczyna odczuwać ból stawów, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Starzenie się organizmu, naturalne zużycie chrząstki stawowej czy zmniejszenie ilości mazi stawowej, to tylko niektóre z przyczyn tego dyskomfortu.

Jednak warto wiedzieć, że odpowiedni styl życia, oparty na zdrowym ruchu i dobrze dobranej diecie, może znacząco poprawić kondycję stawów.

Co więcej, takie działania mogą nawet opóźnić procesy degeneracyjne, a tym samym zwiększyć komfort życia na długie lata.

Ruch jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na wsparcie zdrowia stawów.

Wbrew obawom, nie trzeba unikać aktywności fizycznej nawet w przypadku bólu. Wręcz przeciwnie, regularny ruch wzmacnia mięśnie, które odciążają stawy, poprawia ich zakres ruchu oraz **stymuluje produkcję mazi**

stawowej. Aktywności takie jak spacerowanie, pływanie czy delikatne ćwiczenia rozciągające są bezpieczne i skuteczne.

Pływanie jest szczególnie polecane, ponieważ woda odciąża stawy, jednocześnie pozwalając na wzmocnienie mięśni i poprawę elastyczności.

Natomiast joga czy pilates mogą pomóc w utrzymaniu równowagi i poprawie postawy ciała, co odciąża stawy i zmniejsza ryzyko urazów.

Dieta to kolejny kluczowy element w dbaniu o zdrowie stawów.

Niektóre składniki odżywcze mają szczególne znaczenie w procesie regeneracji chrząstki i redukcji stanów zapalnych. **Kwasy tłuszczowe omega-3**, obecne w tłustych rybach, orzechach włoskich czy siemieniu lnianym, działają przeciwzapalnie, co jest niezwykle istotne przy bólu stawów.

Kolagen, który buduje chrząstkę, można dostarczać w postaci galaretek mięsnych, bulionów gotowanych na kość-

ciach lub w formie suplementów. Równie ważna jest **witamina D**, wspierająca zdrowie kości oraz **wapń**, który znajdujemy w mleku, serach, a także produktach roślinnych, takich jak tofu czy migdały.

Nie można zapomnieć o roli **antyoksydantów**, które neutralizują wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia tkanek. Papryka, cytrusy, truskawki czy szpinak - to doskonałe źródła witaminy C, która wspiera produkcję kolagenu.

Przyprawy, takie jak kurkuma, imbir i czosnek, również mogą zdziałać wiele dobrego, ponieważ ich właściwości przeciwzapalne wspierają procesy regeneracyjne w stawach.

Nadwaga to problem, który znacząco obciąża stawy, szczególnie kolanowe i biodrowe. Każdy dodatkowy kilogram oznacza większe ryzyko bólu i przyspieszenia procesów zwyrodnieniowych. Dlatego warto wprowadzić zmiany w diecie, ograniczyć spożycie cukrów prostych i przetworzonej żywności,

a jednocześnie postawić na warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty i chude białko. **Nawet niewielka redukcja masy ciała może przynieść odczuwalną ulgę.**

Warto również korzystać z innych form wsparcia, takich jak masaże, które pomagają rozluźnić mięśnie i poprawiają krążenie w obszarach stawów. Okłady ciepłe łagodzą sztywność, natomiast zimne mogą

zmniejszyć opuchliznę i ból. Regularne konsultacje z fizjoterapeutą pozwalają na opracowanie indywidualnego programu ćwiczeń, dostosowanego do potrzeb i możliwości danej osoby.

Pamiętajmy, że dbanie o zdrowie stawów po 60. roku życia to proces wymagający zaangażowania, ale rezultaty mogą być bardzo satysfakcjonujące.

[AR]

PROMOCJA

FUNDACJA DLA DZIECI "Dar Serca" w Bielsku-Białej



1,5% Państwa podatku to pomoc dzieciom specjalnej troski: **chorym, leczonym, rehabilitowanym i z rodzin najuboższych.**

KRS 0000 121 785

druk sfinansowano z 1.5% podatku

REKLAMA

**OSRÓDEK WYPOCZYNKOWY
KOMANDOR
W POGORZELICY**

**Ośrodek Wczasowy
Komandor w Pogorzeli
zaprasza na wypoczynek
nad morze**

**WCZASY DLA SENIORÓW
OFERTA SPECJALNA 2025**

TURNUSY RÓŻNEJ DŁUGOŚCI

17-25.05	1440 ZŁ*
(3 ostatnie pokoje)	
5-15.06	1600 ZŁ*
(7 ostatnich pokoi)	
8-19.06	1800 ZŁ*
12-19.06	1300 ZŁ*
15-28.06	2200 ZŁ*
1-12.09	1760 ZŁ*

***cena za osobę za turnus**

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie (najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów oraz wycieczek rowerowych

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854

Kultura na receptę

Ilekarstwo na duszę czy biurokratyczna fanaberia?

Pomyślmy przez chwilę: wchodzisz do gabinetu lekarskiego, spodziewając się tradycyjnej diagnozy i recepty na tabletki. Tymczasem lekarz, zamiast wypisać antybiotyk czy środek przeciwbólowy, wręcza Ci skierowanie do muzeum, na koncert albo do teatru. Brzmi jak scenariusz science fiction? Niekoniecznie. To realna inicjatywa, która już funkcjonuje w niektórych krajach Europy i coraz częściej pojawia się w debacie publicznej także w Polsce. **Ale czy kultura rzeczywiście może być lekarstwem? I czy powinna być wypisywana na receptę jak antydepresanty czy witamina D?**

Kultura jako terapia

Nie od dziś wiadomo, że kontakt ze sztuką pozytywnie wpływa na psychikę. Muzyka potrafi ukoić nerwy, literatura poszerza horyzonty, a teatr i kino pozwalają oderwać się od codziennych trosk. Istnieją nawet badania naukowe potwierdzające, że regularne **obcowanie z kulturą może obniżyć poziom stresu**, wspierać leczenie depresji, a nawet przedłużyć życie. Nic więc dziwnego, że w krajach takich jak Wielka Brytania czy Kanada lekarze zaczęli wypisywać tzw. „recepty na kulturę”. Pacjenci zamiast leków otrzymują dostęp do koncertów, warsztatów artystycznych czy wystaw, a wszystko to finansowane jest z funduszy publicznych. W teorii brzmi świetnie – zamiast faszzerować ludzi farmaceutykami, dajemy im coś, co poprawia ich samopoczucie w sposób bardziej naturalny.

Czy Polacy są na to gotowi?

Na pierwszy rzut oka pomysł wydaje się godny uwagi. Ale czy Polska, z przeciążonym systemem opieki zdrowotnej i brakiem lekarzy, jest gotowa na takie rozwiązanie? Kiedy w przychodniach pacjenci czekają miesiącami na wizytę u specjalisty, a kolejki do psychologów wydłużają się w zastraszającym tempie, trudno wyobrazić sobie lekarzy mających czas na przepisywanie biletów do filharmonii zamiast leków. Poza tym, czy kultura na receptę rzeczywiście trafiłaby tam, gdzie jest najbardziej potrzebna? W wielu przypadkach osoby najbardziej zagrożone wykluczeniem społecznym – seniorzy, osoby z depresją, pacjenci onkologiczni – niekoniecznie są w stanie samodzielnie dotrzeć do teatru czy muzeum. A co z tymi, którzy po prostu nie czują potrzeby obcowania ze sztuką? Czy ktoś, kto przez lata nie miał styczności z kulturą wysoką, nagle poczuje się lepiej po obejrzeniu spektaklu z Janem Peszkiem albo filmu Krzysztofa Zanussiego?

Lek na samotność czy eksperyment społeczny?

Mimo tych wątpliwości warto dostrzec w „kulturze na receptę” coś więcej niż biurokratyczny eksperyment. W dobie rosnącej fali depresji, alienacji i samotności każda inicjatywa, która zachęca do wyjścia z domu i interakcji z innymi ludźmi, może mieć realną wartość. **Sztuka prowokuje, skłania do refleksji, daje poczucie przynależności.** A tego w czasach wszechobecnych ekranów i wirtualnych relacji potrzebujemy bardziej niż kiedykolwiek. Czy więc lekarze powinni wypisywać bilety do teatru zamiast recept na psychotropy? Może nie jako jedyną formę terapii, ale jako element szerszego podejścia – czemu nie? Jeśli zamiast kolejnej paczki tabletek ktoś dostanie szansę na przeżycie czegoś inspirującego, być może to rzeczywiście najlepsze lekarstwo na duszę.

A Ty? Czy przyjąłbyś receptę na kulturę?

[AR]

REKLAMA

OPRAWIAM W SKÓRĘ, PŁÓTNO I PAPIER

INTROLIGATOR

**PRACOWNIA
OPRAWIANIA I NAPRAWIANIA
KSIĄŻEK ORAZ STARODRUKÓW**

788-524-010

Wielkanocne wędrówki

Ścieżkami globtrotera

Pprzed nami Święta Wielkiej Nocy. Będziemy dzielić się jajkiem - i starsi, i młodszy - życząc sobie, byśmy potrafili się nawzajem serdecznie kochać. W tym wyjątkowym czasie, gdy wiosna rozbrzmiewa trelami ptaków, a zieleń kusi pierwszymi pąkami, zapraszam Was w podróż do miejsc, które w niezwykle sposób łączą sacrum i profanum. To także idealna okazja, by znaleźć chwilę wytchnienia na łonie natury - dla ciała, dla duszy, dla spokoju serca.

Wybrałem trzy takie wyjątkowe miejsca, dwa u naszych sąsiadów w Słowacji i Czechach, ale także w Polsce. W świątecznej publikacji przedstawię ponadto miejsca związane z relikwiami Chrystusa, które warto poznać, tym bardziej że są mało znane. Dla tych, którym tej wiosny kwitnie raczej ananas niż forsycja, proponuję świąteczną alternatywę: **Tajlandię!** W tym samym czasie mieszkańcy obchodzą tam buddyjski Nowy Rok - **Songkran** - a trzydniowe, radosne lanie się wodą może śmiało uchodzić za tropikalne wydanie naszego swojskiego śmigusa-dyngusa. Kto wie, może połączenie egzotyki z ludową tradycją to właśnie przepis na udane święta? Wyruszamy do Słowacji, gdzie w **Bańskiej Szczawnicy** jest jedna z najpiękniejszych kalwarii w Europie, którą w 1993 r. wpisano na listę światowego dziedzictwa UNESCO.



Kalwaria jest położona na północy wschód od centrum starego miasta, na zachodnim stoku wysokiego wzgórza Ostrej Góry 749 m n.p.m. Górny kościół kalwarii znajduje się na samym szczycie wzgórza. Całość sanktuarium wkomponowana jest w bujną i soczystą otaczającą zieleń, co stanowi jeden z cenniejszych elementów krajobrazu tego miasta, którego początki sięgają XIII w.

Ze szczytu można zobaczyć urokliwą **kalderę Szczawnicy**. Barokowa kalwaria jest niezwykła ze względu na liczbę 17. stacji, 22. budynków sakralnych i historię, którą opowiada. Została zbudowana w 1751 r.



Nowy Dwór - opactwo Zakonu Trapistów

z inicjatywy jezuita ojca Franciszka Pergera. Donatorami byli bogaci górnicy, oficerowie, których herby umieszczono na frontach każdej stacji. Oprócz nich są tutaj trzy kościoły (Dolny i Górny) oraz Święte schody. Wielkie wrażenie estetyczne i doznania religijne robią stacja Więzienia (Ecce homo) oraz Święty Grobowiec. Drewniane płaskorzeźby w kaplicach przedstawiają ze swoją typową barokową teatralnością, kluczowe momenty z życia Jezusa, aż do jego męki i Zmartwychwstania.

W okresie Wielkiego Postu odbywają się procesje Drogi Krzyżowej w każdą niedzielę. Kalwarię można odwiedzać cały rok. Tutaj są również strefy odpoczynku z leżakami, gdzie można korzystać z promieni słonecznych lub po prostu cieszyć się ciszą i spokojem. Można skorzystać z restauracji na terenie kompleksu, która oferuje dania kuchni słowackiej. Dla pełnego wypoczynku warto pobyt w licznych basenach termalnych. W okolicy miasta jest dużo gospodarstw agroturystycznych, gdzie oprócz pobytu można zakupić regionalne produkty jak sery czy miody.

Drugą propozycją jest pobyt w czeskim opactwie **Zakonu Trapistów**, którego jedyny zakon męski w tym kraju znajduje się w miejscowości **Nowy Dwór** w zapomnianej krainie zachodnich Sudetów. Początki zakonu sięgają średniowiecznej Francji, co ciekawe ten najbardziej ascetyczny zakon funkcjonował w naszym kraju do czasów rozbiorów i nie został reaktywowany. Klasztor otoczony jest warsztatami i budynkami gospodarczymi, ogrodami, pastwiskami i lasami, gdzie mnisi pracują. Sercem klasztoru jest kościół, którego prostota i puste wnętrza jest dla każdego głęboko refleksyjne! Każdego dnia już

przed wschodem słońca przy śpiewie psalmów trapiści wypraszają pokój dla całego świata. W błogosławionym miejscu, jak nazywają klasztor, zakonnicy produkują smaczne dżemy i musztardy, które można zakupić.

Trapiści z Francji i Czech zapraszają - oferują nie tylko duchowe i intelektualne odświeżenie, ale też solidne naładowanie życiowych akumulatorów na cały rok. Dla gości zawsze czekają miejsca noclegowe.

W poszukiwaniu oazy - pustelni wyruszamy do **Jury Częstochowskiej Wspólnoty Sióstr Karmel Ducha Świętego** w Żarkach, która prowadząc ubogie życie z jałmużny jest otwarta dla wszystkich, którzy chcą porozmawiać, rozeznąć, poznawać siebie, wzrastać, pogłębiać wiarę, uczyć się modlitwy. **Żarki** - Letnisko położone nad Zalewem Porajskim oprócz duchowej kontemplacji pozwala na naturalną, dobroczynną inhalację żywic sosnowych, które leczą astmę i chorobę płuc. Bogata baza agroturystyczna zaspokoje każde oczekiwanie również w okresie świątecznym.

W poszukiwaniu relikwii związanych z Chrystusem należy udać się do klasztoru benedyktyńskiego w Saint Trinte w Francji, gdzie znajduje się Łza Jezusa (La Sainte Larme), która została zabrana przez anioła Eloë podczas męki krzyżowej na Golgocie.

Inna legenda apokryficzna mówi o drugiej łzie Chrystusa, która powstała w chwili śmierci Łazarza. Została ona przekazana przez anioła pod opiekę Marii Magdaleny. Łza jest bryłą kryształu z kroplą wody w środku, która jest adorowana w tym klasztorze.

Relikwia została подарowana Francji przez bizantyjskiego cesarza Michała IV za obronę Sycylii przed muzułmanami przez rycerzy francuskich.

Dopełnieniem dziejów Łzy Chrystusa

jest Wezuwiusz, skąd wg innej legendy wstąpił do nieba Jezus i płacząc, jedna z kropli zapoczątkowała uprawę winogron, którego szczep jest najstarszy w Europie! W smaku tego wina jak mówią luminarze winiarstwa można w pełni zrozumieć Chrystusa.

Aniołem Eloë zainspirowany był Juliusz Słowacki, pisząc dramat „Anhelii” w którym Łza Chrystusa była wylana nad narodem polskim pod zaborami.

Dla tych, którzy chcieliby przedłużyć tradycję polewania wodą z obchodami Nowego Roku jaki celebrować się w dniu 13. kwietnia, musi koniecznie udać się do słonecznej **Tajlandii**. Tutaj woda leje się na każdego strumieniami. Być suchym jest niemożliwością! Azylem od hektolitrowej wody są tylko autobusy oraz świątynie. Oblewanie wodą w najgorętszy miesiąc jaki jest w tym kraju przynosi nie tylko upragnioną ochłodę ale zmyje z nas pecha!

Zwyczaj oblewania się wodą rozpoczął się od schładzania w ten sposób figur i obrazów Buddy i trwa przez wieki z czego korzystają do woli miejscowi ale przede wszystkim turyści.



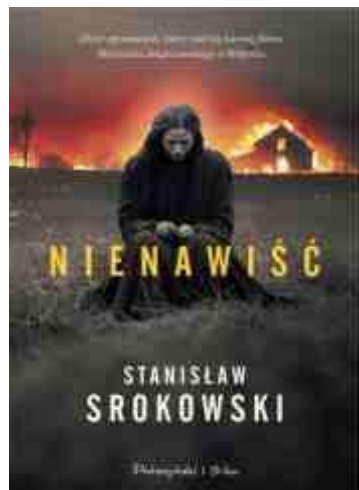
„Łza Chrystusa”

Życzę z serca aby nadchodzące Święta Wielkiej Nocy spełniły się w słowach wiersza M. Konopnickiej:

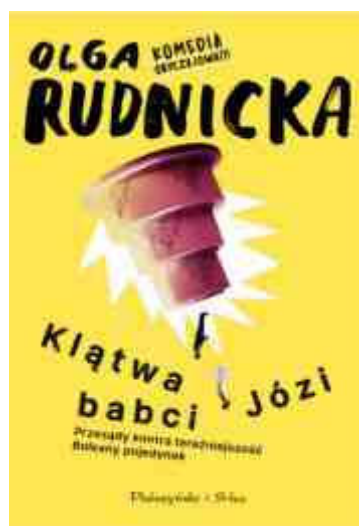
*Noc przeminęła - nastał dzień nowy,
Niech wstaje śpiący lud!
Bóg zerwał śmierci piekła okowy,
Zmartwychwstał! Cudów - cud!*

*Niechaj śpiewy wiary Regina Caeli
przyniosą nam nadzieję pokoju
i miłości Zmartwychwstałego!*

Prószyński i S-ka



Nienawiść
Stanisław Srokowski
KATEGORIA: lit.
obyczajowa
Data wydania: 03.04.2025
Oprawa: miękka
Format: 140 x 205 mm
Liczba stron: 296
Cena detaliczna: 49.99 zł



Kłątwa babci Józi
Olga Rudnicka
KATEGORIA: sensacja
Data wydania: 22.04.2025
Oprawa: miękka
Format: 125 x 195 mm
Liczba stron: 416
CENA: 49.99 zł



Nienachalna z urody
MARIA Czubaszek
KATEGORIA: wspomnienia
Data wydania: 10.04.2025
Oprawa: zintegrowana
Format: 148 x 208 mm
Liczba stron: 272
Cena detaliczna: 52,00 zł

Prószyński i S-ka

Rozwiązanie wewnątrz numeru

	9	4		5	7			
2							3	
		7			2			
	6		8	2	3	5	7	1
	7	3	5	9	1	2		6
	2	5	4			3		9
9		1		3		4	6	7
	4	2			5		1	
3	8	6						

Krzyżówka na KWIECIEŃ

[illegible]

**Nagrody książkowe za prawidłowe
rozwiązanie krzyżówki z numeru
MARCOWEGO otrzymują:
Henryka Gmudzek, Helena Grażyńska,
Piotr Piętka - gratulujemy!
nagrody do odebrania w redakcji,
ulica Krasieńskiego 29 w Bielsku-Białej,
w godzinach od 9.00 do 16.00**

**Rozwiązania krzyżówki kwietniowej
prosimy przesłać do 27.04 na adres:
konkurs@bielskirynek.pl.**

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie - polskie powiedzenie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

„Złota Myśl Roku” – wyjątkowy konkurs dla Seniorów

Zapraszamy Was do wyjątkowego konkursu, który pozwoli odkryć siłę słów i wspólnie stworzyć piękną, inspirującą myśl przewodnią. W każdym wydaniu naszej gazety znajdziecie **kupon z fragmentem hasła** – to może być część przysłowia, sentencji lub mądrego cytatu. Zbierajcie kupony przez cały rok, a na koniec skompletujcie pełne hasło. Każdy, kto **prześle do nas wszystkie kupony** wraz z poprawnym hasłem, weźmie udział w losowaniu atrakcyjnych nagród!

Dlaczego warto? To okazja do świetnej zabawy i wspólnego odkrywania mądrości ukrytych w słowach. Każdy kupon to krok bliżej do wygranej – cennych nagród czekających właśnie na Ciebie! Zbieranie kuponów to także motywacja do regularnego czytania naszej gazety.

Jak wziąć udział?

Czytaj każde wydanie gazety i wycinaj kupony z fragmentami hasła. Zbieraj kupony przez 12 miesięcy. Prześlij do nas wszystkie kupony na koniec roku i czekaj na wyniki losowania!

które dzielimy

REKLAMA - 506 571 716

WSZYSTKO DLA PSA I KOTA

Artykuły dla królików i gryzoni

CENTRUM VIPET

Bielsko-Biała, ul. Michałowicza 12

tel. +48 33 497 27 57

www.vipet.pl

Czynne: pn-pn 9-18 sobota 9-14 DOSTAWA od 99 zł GRATIS

MAŁOWANIE DACHÓW,
ŚCIAN, ELEWACJI, MIESZKAŃ

SZYBKA WYCENA

zapraszamy do współpracy

510 215 366

www.zwyzkawicher.pl

Odnowimy Twoją

wannę

tel. 32/384 91 98

kom. 501 707 632

DACHY

30
LAT

TRADYCJI

W NASZEJ OFERCIE

- krycie papą termozgrzewalną,
- docieplenie styropapą,
- obróbki blacharskie,
- wymiana rynien (plastikowe, metalowe, nierdzewka)
- przebudowa kominów,
- gont bitumiczny.

POSIADAMY ZWYŻKĘ.

ZADZWOŃ - 501 404 611

PRZYCINANIE
ŻYWOPLÓTÓW, DRZEW

ZADZWOŃ
+48 784 514 878

BIELSKO-BIAŁA + 40 KM

**MIEJSCE
NA
TWOJĄ
REKLAMĘ**

506 571 716

Pracownia kołder - Piotr Galiński

Szycie i sprzedaż kołder - NOWOŚĆ - **kołdry z alpaki**

tel. 605 315 391

33/815 29 87

ul. Ogrodowa 59

43-386 Świętoszówka

e-mail: linegal@wp.pl www.galinska.com.pl

czyszczenie pierza, szycie i przeróbki kołder
z wełny, pierza i puchu

OKNA • DRZWI

BRAMY GARAZOWE ROLETY ZEWNĘTRZNE

www.duobest.pl

ZAPRASZAMY DO BIURA HANDLOWEGO

43-300 Bielsko-Biała

ul. Montażowa 38/B

biuro@duobest.pl

33 810 82 96

509 987 684

505 606 790



ZAMÓW PRENUMERATĘ GAZETY SENIOR BB

12 kolejnych numerów
gazety „Senior BB”



prenumerata indywidualna

Bezpośrednia dostawa do **twojej skrzynki pocztowej** listem zwykłym Poczty Polskiej
(wysyłka od kolejnego wydania)

95 zł

Prenumerata roczna

(w jednej przesyłce możesz zamówić
maksymalnie 2 egzemplarze tego
samego numeru i podzielić się
ze znajomymi)

W tytule przelewu należy wpisać imię i nazwisko /nazwę instytucji/, miesiąc rozpoczęcia prenumeraty oraz ilość egzemplarzy

prenumerata grupowa

Bezpośrednia dostawa
do **instytucji/firmy** przesyłką kurierską
(wysyłka od kolejnego wydania)

310 zł

Prenumerata roczna

Pakiet egzemplarzy
30 12 kolejnych numerów

NUMER KONTA DO WPŁAT - 75 1050 1070 1000 0001 0518 7793

JAK ZAMÓWIĆ?

zadzwoń - tel. 506 571 716 lub 33/ 815 00 89

napisz - redakcja@seniorbb.pl

Miasta partnerskie

Berdiańsk - zniszczona perła nadmorska

Co łączy rumuńskie miasto **Baia Mare**, słynące z drogocennych bogactw naturalnych (cynku, ołowiu, srebra i złota) z popularnym uzdrowiskiem **Besançon**, stanowiącym główny francuski ośrodek produkcji zegarków? To łatwo wyjaśnić.

Są one od lat miastami partnerskimi Bielska-Białej. Jedną z piętnastu rozsianych po całym świecie takich miejscowości jest m.in. **Berdiańsk**, znany kurort nad Morzem Azowskim, który przez długie lata był turystyczną i rekreacyjno-leczniczą perłą Ukrainy.

Od lutego 2022 roku doświadcza on dramatycznych okropieństw wojennej okupacji przez armię rosyjską. Jego strategiczne położenie na czarnomorskim wybrzeżu było od dawna przyczyną zaciętych sporów ukraińsko-rosyjskich. Morze Azowskie jest bowiem częścią składową Morza Czarnego, oddzieloną od niego tylko wąską i dość płytką Cieśniną Kerczeńską. Wyodrębniony w ten sposób akwen morski należy geograficznie do dwóch państw.

W wydany w 2002 r. ilustrowanym albumie „Najpiękniejsze miejsca w

Europie” znalazła się wymowna mapka z przebiegiem ukraińsko-rosyjskiej granicy na Morzu Azowskim. Tylko jego wschodni fragment (ok. 35% całego akwenu zajmującego łączną powierzchnię blisko 38 tysięcy km²) znajduje się w granicach Rosji. Pozostały obszar stanowi integralną część państwa ukraińskiego.

Kąpiele błotne

Położony w obwodzie zaporoskim Berdiańsk, uznawany powszechnie za jedno z najatrakcyjniejszych uzdrowisk ukraińskich, słynął od niepamiętnych czasów z leczniczych kąpiel błotnych. Zalecano je kuracjom cierpiącym na schorzenia układu ruchu, zaburzenia metaboliczne i hormonalne, a także choroby obwodowego układu nerwowego. Kurort cieszył się dużą popularnością wśród turystów. Latem pojawiała się niekiedy w 110-tysięcznym wówczas Berdiańsku (czteromiesięczny sezon wakacyjny) prawie 1,5 miliona przyjezdnych, zainteresowanych walorami Morza Azowskiego i jego ponętnych plaż piaszczystych.

Miasto było jednak przede wszystkim portem morskim, jednym z kilku

ukraińskich „okien na świat”, obok Odessy nad Morzem Czarnym, Sewastopola i Kerczu na Krymie oraz Mariupola nad Morzem Azowskim.

Obecnie zmieniło się to jednak radykalnie z powodu barbarzyńskiej wojny wszczętej w 2022 r. przez Rosję.

Rosyjska okupacja

Partnerskie miasto Bielska-Białej znajduje się od trzech lat w rękach żołnierzy rosyjskich. Liczba mieszkańców Berdiańska radykalnie zmalała.

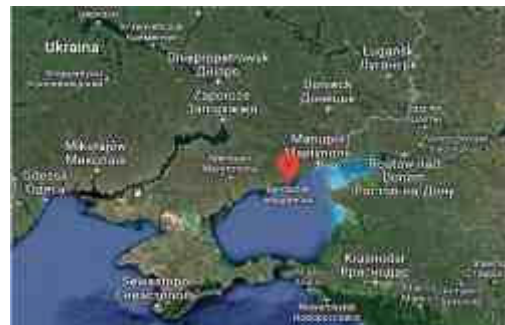
W mieście są widoczne ogromne zniszczenia materialne. Nie ma tam już lokalnych władz ukraińskich.

Nie pojawiają się tam też w ogóle turyści z Europy, bo warunki codziennego życia w mieście są po prostu fatalne.

Przyszłość popularnego w przeszłości kurortu będzie zależeć od ukraińsko-rosyjskiego układu pokojowego, który ma być podobno wynegocjowany w Arabii Saudyjskiej, przy aktywnym współudziale Amerykanów z ekipy prezydenckiej Donalda Trumpa.

Na razie turystyka przegrywa frontalnie z wojną.

[Zbigniew Lubowski]



PROMOCJA

kup bilet



CAVATINA HALL, BIELSKO-BIAŁA

26.04.2025 PAWEŁ DOMAGAŁA

NOWA TRASA - HOTELOWE PIOSENKI

KONCERT

biletyna.pl | kupbilecik.pl

PORTAL DLA SENIORÓW

WWW.SENIORBB.PL

- ZAPROSZENIA NA WYDARZENIA
- PRZYDATNE WIADOMOŚCI
- FELIETONY
- SENIORZY PISZĄ
- NOWOCZESNE TECHNOLOGIE
- AKTYWNY SENIOR

REDAKCJA@SENIORBB.PL



SENIOR BB

Wydawca: Art-Format
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33/ 815 00 89
mail: biuro@artformat-poligrafia.pl

Adres Redakcji:
ul. Krasińskiego 29
43-300 Bielsko-Biała
mail: redakcja@bielskirynek.pl

Dział Ogłoszeń i Reklamy:
tel. 506 571 716
mail: reklama@bielskirynek.pl
www: bielskirynek.pl
facebook.com/bielskirynek

Wpis do rejestru czasopism nr 860 z dnia 26 września 2013 r.
Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadesłanych tekstów.
Nakład: 20 000 egz. Kolportaż: 788 524 010 Zgłoszenia spraw i wydawnictw: 506 154 641
Druk: Polska Press Sp. Z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec